

## **Una aproximación al poliamor**

### ***An approach to polyamory***

Isachy Peña Pino <http://orcid.org/0000-0001-6436-2594>.

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.

E-mail para la correspondencia: [isachypenapino@gmail.com](mailto:isachypenapino@gmail.com).

#### **RESUMEN**

El concepto de amor en la sociedad se ha construido históricamente basado en los mitos del amor romántico, patriarcal y heteronormativo. La mayoría de las personas en el mundo occidental dan por hecho la monogamia como modelo predominante y obligatorio. Sin embargo, en la actualidad nuevas formas y construcciones afectivas defienden la posibilidad de vínculos amorosos y/o sexuales con más de una persona al mismo tiempo, sin que ello implique una infidelidad. No significa en lo absoluto que los modelos tradicionales de relaciones amorosas tengan que ser objeto de prejuicio, a menos que se encuentren dañando el bienestar de una de las partes. De igual forma no debería juzgarse a las personas que deciden tener una actividad sexoafectiva alternativa por el simple hecho de ser distinta a lo tradicional. Pero la sociedad en general mantiene una actitud negativa hacia las personas que se salen de la normativa del amor romántico, ya que cuestionan los límites y los ámbitos en los que culturalmente hemos acordado que debemos mantener nuestras relaciones afectivas. Todavía hay una falta de información y un aumento de información errónea sobre este tipo de vínculos. Este texto es una invitación a conocer y analizar una práctica amorosa que difiere del amor monógamo y heteronormativo que predomina en nuestros contextos y un incentivo a profesionales de las ciencias sociales para que profundicen en su teoría y práctica.

Palabras claves: amor, monogamia, poliamor.

#### **ABSTRACT**

The concept of love in society has historically been constructed based on the myths of romantic, patriarchal and heteronormative love. Most people in the Western world take monogamy for granted as the predominant and obligatory model. However, nowadays new affective forms and constructions defend the possibility of loving and/or sexual bonds with more than one person at the same time, without implying infidelity. It does not mean at all that traditional models of love relationships should be subject to prejudice, unless they are found to be damaging to the well-being of one of the parties. Likewise, people who choose to

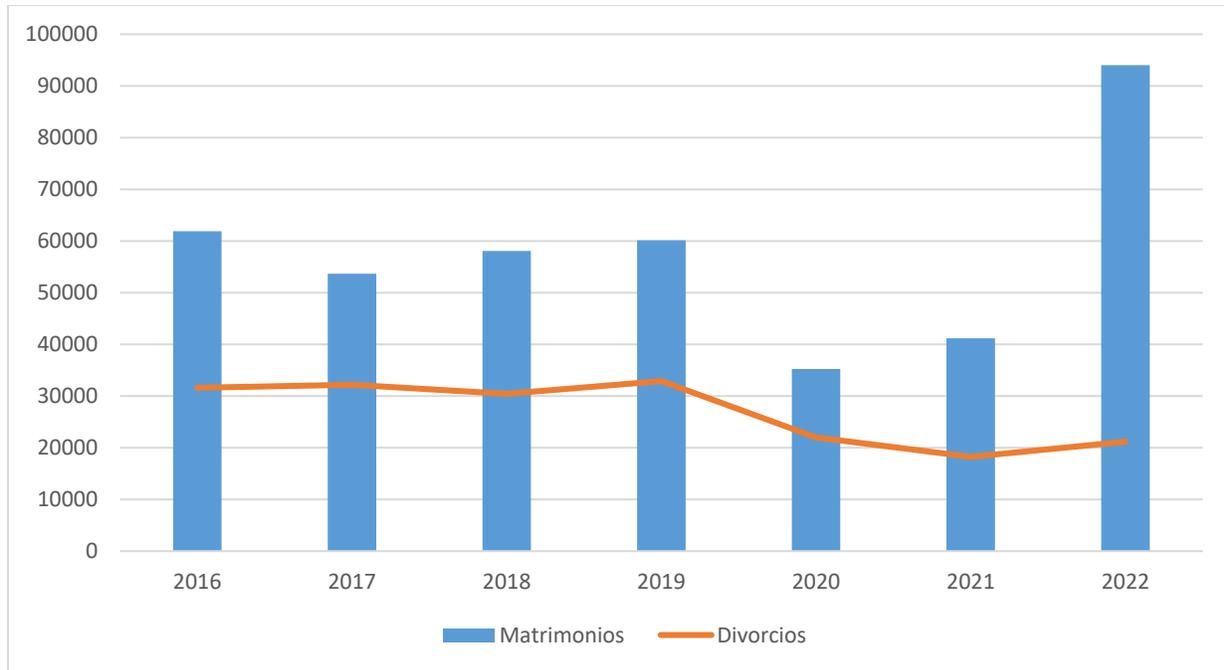
engage in alternative sexual activity should not be judged simply because they are different from the traditional. But society in general maintains a negative attitude towards people who step outside the norms of romantic love, as they question the limits and the spheres in which we have culturally agreed that we should maintain our affective relationships. There is still a lack of information and an increase in misinformation about these types of bonds. This text is an invitation to know and analyze a loving practice that differs from the monogamous and heteronormative love that predominates in our contexts and an incentive to professionals in the social sciences to deepen their theory and practice.

Key words: love, monogamy, polyamory.

### **Debate**

En Cuba, las tasas de matrimonios han fluctuado entre los años 2016 y 2022 (gráfico 1), con un notable incremento en el pasado año (1) a causa de varios factores demográficos y sociales, pero que demuestran que las personas siguen buscando compartir su vida en pareja y compartir el compromiso entendido de diversas maneras, en su mayoría exclusivamente monógamo, a pesar del momento cultural en que la modernidad y sus contrastantes cambios proponen nuevas formas de relacionarse (2).

GRÁFICO 1. CANTIDAD DE MATRIMONIOS Y DIVORCIOS EN CUBA 2016-2022.



*Fuente:* Elaboración propia con base en ONEI. Anuario Demográfico de Cuba, enero-diciembre 2022, 2023.

Desde la psicología, los estudios y análisis sobre las relaciones amorosas, los cánones en los que se configuran las relaciones afectivas son, sin duda, imprescindibles para conocer las maneras en las que las personas se vinculan y establecen fórmulas de convivencia, a través de las cuales desafían los impuestos relacionales. Estudiar las diferentes formas de vivir y sentir el amor o no, es de gran relevancia para observar cómo se van rompiendo las diferencias sociales de género que giraban en torno a la pareja heteronormativa (3). Clínicamente, el amor es el evento que desencadena con mayor frecuencia manifestaciones depresivas o ansiosas, además de que genera los mayores cuestionamientos intrapersonales e interpersonales; por medio de él se construyen la vida cotidiana, las relaciones y los conflictos (4). Los beneficios de diferentes modelos vinculares no se han explorado ampliamente dado que la mayoría de las investigaciones realizadas sobre el amor y la intimidad en el campo de las ciencias sociales se han centrado en personas en relaciones monógamas (2).

El término *poliamor* fue creado en la década de los ochenta en Estados Unidos de la mano de Morning Glory y Oberon Zell (aunque algunos autores reconocen su aparición en la de los sesenta) (5). Este movimiento germinó a través de la confluencia de diferentes subculturas tales como el paganismo, el BDSM y los grupos contraculturales de las comunas; define una gama amplísima de inéditas formas de relacionarse amorosamente con otros y otras; constituye un proyecto de vida que implica el involucramiento amoroso y sexual con más de una persona, en el respeto de la plena autonomía y libertad del sujeto (3). El término es la suma del vocablo griego *poly*, que significa «mucho» y la palabra latina *amory*, que se traduce como «amor»; literalmente podríamos definirlo como «tener muchos amores o más de un amante» (5). Pero el poliamor es mucho más complejo; su aparición es tan controvertida como su reciente propagación, que actualmente no encuentra su definición en el diccionario de la Real Academia Española (RAE). El diccionario de Oxford lo define como «la práctica de participar en relaciones sexuales múltiples con el consentimiento de todas las personas involucradas». Se trata de una definición bastante simplista e incompleta, que obvia los principios básicos del poliamor. Al contrario de otros tipos de relaciones no-monógamas, no se basa exclusivamente en el sexo, dado que destaca la conexión emocional en una relación romántica de más de dos personas. El poliamor no solo cuestiona los parámetros relacionales, sino que invita a sentir diferente (6,7). Lo reciente del término y su no inclusión en el diccionario de la RAE no son barreras para que cada vez más personas se encuentren involucradas en este tipo de relaciones. Su minoría no debe suponer un desconocimiento por parte de la comunidad científica, específicamente de la psicología. La forma de actuar debe ser proactiva: estudiar e indagar, con el fin de educar, orientar y ayudar a quienes lo requieran.

Sin embargo, estos nuevos modelos relacionales no-monógamos consensuados implican estigmas sociales a pesar de brindar diversos beneficios a sus participantes. Entre estos beneficios podemos citar: la diversidad sexual, el aumento de la satisfacción sexual, la promoción de igualdad entre todos los participantes, el menor efecto negativo de celos, la mayor probabilidad de experimentar felicidad mientras otro participante se siente feliz (incluso recientes propuestas han identificado beneficios como el aumento de la agencia, recursos financieros y el apoyo social). Sin embargo, las representaciones de las relaciones heteronormativas son tan fuertes que afectan incluso a las personas involucradas en la no monogamia consensuada, internalizando el estigma hacia su tipo de vínculo y asociándolo

---

con una peor calidad y funcionamiento. Esto apoya la idea de que la idealización de la monogamia en la sociedad puede impactar negativamente en la calidad de las relaciones, si no se es consciente de contar con la posibilidad de modificar el modelo relacional (2).

Ante estas situaciones, el/la profesional debe ser proactivo: estudiar e indagar, para educar, orientar y ayudar a quienes lo requieran. En las últimas décadas han acontecido a nivel mundial cambios culturales de gran significación, lo que implica para los terapeutas adaptarse a estas demandas cambiantes. En opinión de A. Montesano:

...uno de los retos vigentes más significativos radica en pasar del discurso sobre cómo ayudar a las parejas a mantener una buena relación al discurso de cómo reconocer la multiplicidad de formas en que es posible ser o no una pareja [8] [y conocer las diferentes formas de establecer lazos afectivos, introduciendo en estas formas diversas y complejas, otros tipos de relaciones].

El momento sociohistórico actual parece promover la integración, aceptación y experimentación en la sexualidad y el concepto de relaciones románticas, abriendo el parámetro de prueba, exploración y liberación (2).

Si bien la evolución de la terapia de pareja ha producido una cantidad considerable de investigaciones, es muy poca la bibliografía referente al abordaje terapéutico de las relaciones poliamorosas. Dentro de la comunidad poliamorosa existe la percepción de que sus terapeutas no tienen una buena información sobre su forma de vivir y sus necesidades. Otros comentan su reticencia a ir a terapia debido al miedo a prejuicios o al ver que deben usar su costoso tiempo de terapia en educar a sus terapeutas sobre qué es el poliamor, y convencerles de que es un estilo de vida y una forma de amar (9). Por tanto, es importante conocer las características de este tipo de relaciones, cómo se vivencian y cuáles son los problemas que pueden presentar y que pueden abordarse en terapia. La definición de poliamor que más se ajusta al presente texto, es la ofrecida por Villa, Ramírez y Zapata:

...una construcción de relacionamiento erótico afectivo no monógamo, en donde convergen de manera simultánea, consentida y consensuada los miembros que la practican, independientemente de su orientación sexual y de las múltiples formas de convivencia que se dan entre sus integrantes [10].

En las relaciones poliamorosas, si bien el sexo no deja de ser importante, forma parte de una esfera de dimensiones más amplias, en la que también se encuentran la afectividad, el cuidado mutuo, la búsqueda personal, el amor propio, formas colaborativas de crianza y búsquedas de tipo espiritual. Lo importante es que los vínculos que se establezcan, más allá del número, sean vínculos basados en la honestidad, la responsabilidad, el compromiso y el respeto tanto por uno mismo como por el otro, construyendo su relación con miras a mantenerse y perdurar a través del tiempo (11,12).

En la actualidad los vínculos poliamorosos suelen estar conformados por personas entre los 20 y 40 años, con nivel educativo universitario y no profesan una religión específica, aunque haya practicantes de estas en sus familias de origen (12). Los principales motivos que se pueden encontrar para la configuración de una relación poliamorosa son: la experimentación y el cuestionamiento de los parámetros monógamos establecidos.

La forma natural del amor, para los humanos, es la pareja; y su regla, la exclusividad (5). Por tanto, el miedo a la crítica de la sociedad puede ser una problemática recurrente en estas relaciones, llegando a edificarse como una barrera que impide su inicio y/o bienestar. También la terapia puede ayudar a explorar el significado de los sistemas que pueden haber influido en la experimentación de la culpa, basada en una socialización más tradicional y el mantenimiento de celos y deseos de compromiso del sistema monógamo. El miedo a la crítica y al rechazo puede llevar a mantener en secreto la relación, que a corto o largo plazo provocará malestares, por lo que el/la terapeuta debe ser consciente de que algunos problemas se deben al estrés resultante de estos conflictos entre valores internos/externos y no necesariamente a la relación per se (9).

Sin embargo, algunas investigaciones han indicado que ambos modelos no se oponen completamente: por un lado, se plantea la necesidad de combatir los celos y la posesión asociados en gran medida a la monogamia; por otro, se reconoce la existencia del monoamor, es decir, la voluntad y posibilidad de mantener vínculos afectivos y sexuales por el tiempo que se considere necesario, con una sola persona. Esto evidencia que la monogamia en sí no representa un problema para estas personas, sino la forma en la que se ha llevado a cabo históricamente (11,13).

Algunos autores sostienen que una vez que en una relación poliamorosa las personas son capaces de aceptar y manejar su nuevo estilo de vida, los problemas que se presentan son

---

muy similares a los de las parejas tradicionales: cuestiones relacionadas con la comunicación, diferentes grados de compromiso, expectativas diferentes y la búsqueda de un equilibrio entre autonomía e intimidad. También se presentan los relacionados con el tiempo, el dinero, el sexo seguro, pertenencias y espacio personal (9).

Se ha identificado que aunque se busca alcanzar el estadio de la comprensión, se percibe la emergencia de los celos en ese proceso de desaprendizaje de los sentimientos y formas de relacionarse asociadas al modelo de «amor romántico» (9). Semánticamente la palabra *fidelidad* incluye el tema de la confianza, la fe y la palabra empeñada; por lo tanto, se alude a la infidelidad cuando existe una ruptura, ausencia o falta de confianza o fe. La fidelidad en estas relaciones va más allá del aspecto sexual y se convierte en lealtad; contar las cosas, tener en cuenta a los/las compañeros/as de la relación cuando se toman decisiones de quien entra o no a esta; considerar a los otros como partes importantes con voz y voto. Cada grupo le da a estos contratos sus características particulares, pero el fallo a estos acuerdos establecidos puede ocasionar problemas en la relación susceptibles de terapia. A estos se suman los diferentes grados de liberación intelectual y emocional, críticas de las personas de su entorno, falta de apoyo externo, sensación de retraimiento, aislamiento, soledad y dudas que derivan de toda la relación (11,12). Como se refería, uno de los desafíos más grandes de este tipo de relaciones es desaprender modelos tradicionales de pareja y construir otros que estén más alineados a su manera de concebir y sentir el amor hacia otros (12).

Además, se observa que los problemas más comentados son los relacionados con la comunicación y las diferencias de personalidad, muy presentes también en las relaciones tradicionales. Pero también son comunes los referidos al compromiso, la satisfacción de necesidades, el miedo al abandono, la culpa y la naturaleza de las actividades sexuales y los celos como se comentaba anteriormente. Las personas pueden enfrentarse a retos como la formación de la triaja y la integración de sus miembros, lo que incluye el tiempo y las energías para la búsqueda continua del consenso, la disponibilidad suficiente de tiempo a solas, territorialidad, las obligaciones derivadas de relaciones anteriores (como hijos) y los asuntos relacionados con el crecimiento personal individual. Pueden surgir problemas debido a miembros reticentes o demandantes y también es importante los asuntos legales a los que deben enfrentarse (9).

Una cuestión básica para terapeutas es si son capaces o no de trabajar efectivamente con estas personas. Las investigaciones indican que algunos/as terapeutas consideran que tienen

---

desórdenes de personalidad antisociales, y los estigmatizan considerándoles personas con miedo al compromiso o a la intimidad, con matrimonios insatisfactorios o problemas de identidad. Aunque dichos sesgos no se encuentran en la totalidad de los/las terapeutas, son suficientes para que esas personas se sientan mal en terapia y tengan recelo en buscar ayuda en los servicios de salud mental. Tradicionalmente la psicoterapia ha reflejado los sistemas de valores mayoritarios de los grupos culturales en los que se ejerce, y ha visto los estilos de vida alternativos como patológicos e inmorales. Debido a ese sesgo, a menudo tienen la tentación de cambiar el estilo de vida en lugar de aliviar los problemas que motivaron a esos sujetos a buscar terapia (9). Al trabajar con estas personas con estilos de vida alternativos, es importante que los objetivos sean los de los pacientes, comenzando con la aceptación de una determinada decisión de elección de estilo de vida y concentrándose fundamentalmente en las problemáticas para el paciente en concreto.

### ***A modo de conclusión...***

Personalmente considero que como sociedad aún no estamos preparados/as. Afortunadamente vivimos en un momento histórico de apertura y tolerancia, en especial entre las generaciones más jóvenes, en las que se están experimentando otras formas de amar. Esto implica que los/las profesionales de la psicología debemos estar preparados/as para afrontar este tipo de problemáticas en las terapias. Esta preparación debe implicar un conocimiento profundo sobre sus características y los problemas derivados de las diferentes dinámicas que tienen lugar en la relación, algunos de los cuales se han presentado en este texto.

### **Referencias bibliográficas**

1. ONEI. Anuario Demográfico de Cuba Enero-Diciembre 2022, 2023.
2. Escobar G, Torres H, Aguilar N, Eguiarte F, Portilla C, Villa M, et al. La orientación sociosexual y su relación con las actitudes ante la no monogamia consensuada (NMC). Alternativas Cubanas en Psicología [serie en Internet]. 2021;10(30):138-46. Disponible en: <https://acupsi.org/wp-content/uploads/2022/10/10-SocioSexual-GEscobar-et-all.pdf>
3. Teijeiro N. Los nuevos vínculos relacionales: los jóvenes ante las no-monogamias [tesis de fin de Máster en Políticas Sociales e Intervención Sociocomunitaria]. Universidade da Coruña; 2019.

4. Henales-Almaraz M, Carreño-Meléndez J, Sánchez C. El amor desde un enfoque psicológico. *Perinatología y Reproducción Humana* [serie en Internet]. 2011 Abr-Jun;25(2):99-108. Disponible en: [www.medigraphic.org.mx](http://www.medigraphic.org.mx).
5. Thalmann Y-A. *Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples*. Trad. F. García. Editios Jouvence; 2008.
6. Enciso G. *Una travesía de las emociones al afecto en las prácticas del poliamor. O lo que las palabras callaban sobre el cuerpo* [tesis para obtener el título de Doctora en Psicología Social]. Barcelona: Departamento de Psicología Social, Universidad Autónoma de Barcelona; 2015.
7. Estilltravel.com. *Aprenda sobre la terapia. Relaciones poliamorosas/no-monógamas*. Disponible en: <https://estilltravel.com/polyamory-nonmonogamous-relationships/>
8. Montesano A. *Claves fundamentales en terapia de pareja: una guía de navegación para la práctica*. *Revista de Psicoterapia*. 2015 Nov;26(102):161-74.
9. Weitzman G, Davidson J, Philips R. *Guía sobre lo que debes saber sobre el poliamor si eres profesional de la psicología*. Vol. 6. Trad. M. Vogalume. NCSF; 2014.
10. Villa K, Ramírez M, Zapata S. *Relatos de vida de una familia poliamorosa en la ciudad de Medellín*. Medellín: Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Antioquia; 2016.
11. Ferrario M. *Poliamor, parejas abiertas y anarquía relacional: una etnografía sobre el amor libre*. X Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Departamento de Sociología; 2018; La Plata, Argentina. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.11498/ev.11498.pdf/](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11498/ev.11498.pdf/)
12. Bernal I, Ospina M, Rincón C. *Poliamor. Estudio en las ciudades colombianas de Medellín y Pereira*. *Hojas y Hablas*. 2019 Ene-Jun;1(17):12-27. doi: 10.29151
13. Santiago L. *El Poliamor como construcción amorosa dialogada. Estudio cualitativo* [trabajo de fin de máster. Máster Oficial en Ciencias de la Sexología]. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Almería; 2018.

### **Declaración de conflictos de intereses**

La autora declara que no existieron conflictos de intereses.

Fecha de recepción de original: 1 de diciembre de 2023

Fecha de aprobación para su publicación: 12 de diciembre de 2023